

Cambiamento Lento (Parte Seconda)

Credo che l'esercizio suggerito nel numero precedente per qualcuno abbia significato ripercorrere alcune tappe fondamentali della propria vita, ricordando i cambiamenti più rilevanti. Adesso mi piacerebbe tirare le fila del discorso sul cambiamento per rendere merito a tutto questo lavoro di ricostruzione dei mutamenti vissuti.

A ben guardare, e lo hanno fatto molti studiosi, i cambiamenti più importanti in natura avvengono all'improvviso, come nel caso dei terremoti, delle eruzioni o delle alluvioni, i quali stravolgono la conformazione fisica del territorio. Anche nella storia umana le evoluzioni più determinanti sono state improvvise: una guerra, una rivoluzione, una scoperta scientifica, che trasformano le condizioni di vita di intere nazioni o comunità. È piuttosto l'adattamento seguente ad eventi come questi che richiede tempi e impegno prolungati, come la ricostruzione dopo una catastrofe naturale, un paese che torna alla normalità dopo una guerra, o il ristabilire un ordine costituito dopo una rivoluzione. L'adattamento, dunque, è sì importante, ma come contorno ad un cambiamento radicale che avviene di solito in tempi molto brevi.

Ritornando alla storia di Melody, che ho raccontato nel numero precedente, dopo i fatti drammatici che le succedettero lei capì questa cosa, e capì di essere stata plagiata, grazie ad un corso di psicologia seguito qualche anno dopo aver lasciato l'ospedale psichiatrico, poté così riacquistare fiducia in suo padre e decidere la denuncia per i medici che l'avevano tenuta in cura.

Il cambiamento è la maggiore aspirazione di chi fa un lavoro come il mio, le persone si rivolgono a noi proprio per modificare o migliorare aspetti della loro vita. Oggi molti rifiutano l'idea di vedere uno psicologo perché sono plagiati dall'opinione comunemente diffusa che risolvere problemi psicologici sia un fatto lungo, faticoso e lento. Non è detto: da ormai oltre 30 anni esistono modelli di psicoterapia breve e focalizzati alla soluzione, che sono efficaci almeno quanto quelli tradizionali, con tempi molto più brevi e risultati molto più evidenti. Il punto di partenza è proprio

l'osservazione dei fenomeni naturali, così come in natura i cambiamenti avvengono rapidamente, anche nella vita di una persona, toccando i punti giusti della sua percezione e del suo comportamento, è possibile portare cambiamenti radicali in poco tempo. Uno psicologo dovrebbe puntare a questo, e quando il cambiamento non avviene nel giro di pochi incontri, dovrebbe dubitare del proprio lavoro, comprendere di non star affrontando il problema dal giusto punto di vista, preparandosi pertanto umilmente a cambiare impostazione, o dichiarando onestamente di non essere la persona più adatta a risolvere il problema. È inutile chiedere ad una persona di lavorare per mesi e mesi, a volte anni, su un problema, senza vedere alcun risultato, illudendola che quei risultati arriveranno, o che sono molto lenti e perciò non si vedono, o peggio che è colpa sua se non si fanno progressi.

Nel modo di lavorare che utilizzo io, per esempio, se l'impostazione del lavoro terapeutico è giusta e la persona segue le indicazioni che le vengono date, il cambiamento si vede entro le prime 10 sedute, non di più.

Naturalmente questo non vuol dire che la terapia deve interrompersi per forza al decimo appuntamento, , perchè, se il cambiamento arriva, diventa poi importante seguire il percorso di adattamento alla nuova situazione, aiutare a gestire le nuove competenze apprese; questo, come abbiamo visto, può richiedere tempo. Se non arriva, però, uno psicologo onesto dovrebbe interrompere il lavoro, suggerendo alla persona di rivolgersi ad altri suoi colleghi, perché quello che non si cambia in dieci sedute non si cambia neppure in cento o in mille, solo che troppo spesso, come ci suggerirebbe il filosofo Occam "tutto ciò che può essere fatto con poco, invano viene fatto con molto".